# Solat Orang-Orang yang Khusyu’

# SOLAT ORANG-ORANG YANG KHUSYU'

Dr. Ruqaia Al-Alawani

www.drruqaia.com
@Dr.Ruqaia Al-Alawani
http://twitter.com/drruqaia

Saya ingin merakamkan setinggi penghargaan kepada Maven International Sdn Bhd di atas sokongan dan sumbangan mereka dalam penerbitan naskhah ini melalui perkhidmatan penterjemahan dan penyuntingan yang bertaraf professional.

*Dr. Ruqaia Al-Alawani*

## Risalah

Solat adalah penghubung utama antara kamu dengan Allah S.W.T, manakala asas yang menjadi roh solat pula adalah kekhusyukan. Hasil solat yang khusyu’ membawa kepada kebahagiaan dan kejayaan di dunia dan di akhirat.
Firman Allah S.W.T. :

قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ ٱلَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴿٢﴾

Maksudnya: “Sesungguhnya berjayalah orang-orang yang beriman. Iaitu mereka yang khusyu’ dalam sembahyangnya.”[Surah al-Mukminun: ayat 1-2]

Antara cabaran terbesar kamu pada zaman ini adalah untuk mengekalkan khusyu' yang menghilang dalam solat.

'Ubadah bin As-Samit R.A. telah berkata:
"Perkara pertama yang hilang daripada agama kamu adalah khusyuk dalam solat, hinggakan apabila kamu memasuki masjid, kamu akan mendapati tiada seorang pun yang solat khusuk di kalangan jemaah masjid itu".

Khusyu' itu bermula daripada hati yang berhubung kait dengan akal, telinga dan mata yang menerima input-input daripada pendengaran, penglihatan dan perkataan. Ketiga-tiganya sentiasa berfungsi menganalisa input-input di

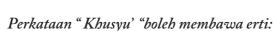
sekeliling manusia.

Kamu memerlukan latihan dan bimbingan yang berterusan agar dapat menapis input-input ini yang perpunca sama ada daripada maklumat persekitaran atau keadaan masyarakat dan budaya setempat. Ini disebabkan oleh hubung kait dan kesannya kepada hati yang sangat mendalam beserta peranannya dalam menentukan sama ada kamu berjaya mencapai kekhusyukan dalam solat atau tidak.

Risalah ini ditulis khususnya untuk mengariskan beserta menjelaskan langkah-langkah praktikal bagi menyelesaikan masalah ini dengan menyertakan latihan-latihan amali.

Ianya berpandukan pada kajian terkini tentang cara menangani anasir-anasir negatif dalam akal pemikiran manusia, serta cara melonjakkan sudut positif dalam fikiran.

Sama-samalah kita memohon hidayah daripada Allah S.W.T. semoga diterima segala amalan kita.

*Perkataan " Khusyu' "boleh membawa erti:*

**KH** Khadamnya hati dan anggota badan untuk patuh kepada perintah Allah S.W.T.

**U** Ungkapan dan amalan yang mensyukuri nikmat Allah S.W.T. sama ada ketika berada di khalayak ramai atau berseorangan.

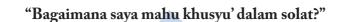
**SY** Syumulnya hati yang sentiasa takutkan Allah S.W.T.

**U'** Keazaman untuk meninggalkan segala dosa dan maksiat.

Tanyalah diri kamu:

- Pernahkah terjadi ketika menunaikan fardhu solat, kamu tidak menyedari apa yang dibaca?
- Adakah kamu mahu mengajar anak-anak kamu khusyu' dalam solat?
- Adakah kamu mahu menunaikan solat dengan khusyuk?
- Adakah dalam solat kamu masih terbayang dalam lintasan hati tentang urusan-urusan dunia kamu?

Jika jawapan kamu adalah "YA" untuk persoalan-persoalan ini, maka lembaran risalah ini adalah ditujukan kepada KAMU…

## “Bagaimana saya mahu khusyu’ dalam solat?”

Penyucian Hati

Penyucian Fizikal

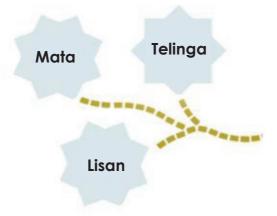
Mendirikan Solat

Penyucian Hati

Sabda Rasulullah S.A.W.:

*"Sesungguhnya dalam jasad setiap insan, ada segumpal darah yang jikalau ia baik, maka baiklah seluruh jasad, dan jikalau ia buruk, maka buruklah seluruh jasad, sesungguhnya ia adalah hati"*

(Muttafaqun 'Alaih)

**Hati yang baik bergantung kepada kawalan terhadap:**

**Pertama: Mengawal Pendengaran kamu**

1) Penghayatan tatkala mendengar seruan azan.

2) Menghindari pencemaran pendengaran, iaitu seperti: Ghibah (mengumpat), cakap kosong dan mendengar perkara-perkara yang haram.

**1) Penghayatan tatkala mendengar seruan azan.**

- Ketika kamu diam dan tekun mendengar seruan azan, hidupkanlah dalam diri kamu kalimah Allah yang Maha Besar, dan hayatilah keagungan Allah S.W.T. dalam hati dan hidup kamu.
- Dengarlah azan dengan mata hati kamu, dan berhentilah sejenak daripada berkata-kata atau sebarang urusan ketika itu.
- Sematkan dalam hati kamu erti "Kebesaran Allah" dan "Keagungan Allah", serta bayangkan betapa kerdil dan lemahnya segala makhluk di sisinya.

- Hadirkan makna Tawhid dalam diri dan dengarlah betapa mulianya nama Allah S.W.T. dilaungkan oleh makhluk di segenap pelusuk alam.
- Bayangkan betapa fakir dan bergantungnya makhluk kepada Allah S.W.T. dan betapa kayanya Allah tuhan semesta alam.
- Hayatilah makna syahadah, bahawa kamu bersaksi di hadapan Allah S.W.T. bahawasanya tiada sesiapa yang menguasai hidup kamu selain Allah.
- Hayati makna bahawa Muhammad S.A.W. itu utusan Allah, dan tanamkan kemahuan untuk mengikuti jejak langkah baginda kerana baginda adalah utusan Tuhan.

**Aku bersaksi bahawa tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah, Aku bersaksi bahawa Nabi Muhammad utusan Allah.**

**Renungan:**

- Ketika melafazkan kalimah syahadah, adakah kamu menghayati makna Syahadah: “Aku bersaksi bahawa tiada Tuhan yang layak disembah melainkan Allah dan aku bersaksi bahawa Nabi Muhammad S.A.W. adalah utusan Allah”? Adakah kamu menjadikannya sebagai

janji kamu untuk hidup mengikut cara hidup yang diredhai Allah S.W.T. ?

- Ketika kamu mendengar seruan حي على الصلاة
- hayatilah makna seruan Allah ini, iaitu agar kamu kembali mengadap-Nya dan bermunajat kepada-Nya, dan jangan lupa untuk menjawab seruan itu dengan ungkapan: لا حول ولا قوة إلا باللّٰه

- Ketika kamu mengucapkan kalimah: لا حول ولا قوة إلا باللّٰه
- Ingatlah betapa lemah dan hinanya diri kamu, dan jadikan Allah S.W.T. sebagai tempat bergantung

harapan bagi setiap perkara.

- Jangan sesekali meninggalkan bacaan doa ini sesudah selesai azan dikumandangkan:

اللهم رب هذه الدعوة التامة
والصلاة القائمة، آت محمدا
الوسيلة والفضيلة، وابعثه مقاما
محمودا الذي وعدته

- (Maksudnya: Ya Allah, Tuhan yang mensyariatkan seruan azan yang sempurna dan solat yang akan

didirikan, kurniakanlah kepada Nabi Muhammad S.A.W. keutamaan dan kemuliaan dan darjat yang tinggi serta limpahkanlah kepadanya maqam yang terpuji yang telah Engkau janjikan.)

**Menghindari Pencemaran Telinga**

Antara pencemaran telinga yang memberi kesan negatif terhadap solat adalah:

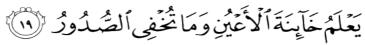
- Mendengar ghibah (umpatan).
- Banyak mendengar perbualan kosong yang tidak berfaedah.
- Mendengar perkara-perkara yang haram.

**Kedua: Menghindari Pencemaran Mata**

- Hindarilah dari suka melihat kurniaan dan nikmat

Allah yang ada pada orang lain.

- Pujilah Allah S.W.T. atas kurniaanNya dan nikmatNya yang ada pada orang lain, walaupun kamu tidak dapat menikmatinya secara langsung.
- Lihatlah kepada nikmat Allah S.W.T. sama ada yang nyata atau yang tersembunyi yang kamu nikmati, hayatilah nikmat itu sebaik-baiknya.
- Sentiasalah mempraktikkan lidah kamu mengucapkan الحمدلله

Hayatilah makna firmah Allah S.W.T.:

Maksudnya: “Allah mengetahui pengkhianatan (penyelewengan dan ketiadaan jujur) mata seseorang, serta mengetahui akan apa yang tersembunyi di dalam hati.” (Surah Ghafir:19)

- Ingatlah akan pemerhatian Allah S.W.T. ketika kamu berseorangan atau di hadapan khalayak ramai.
- Jauhkan mata kamu daripada melihat kepada perkara yang haram.
- Elakkan dari berlebihan melihat perkara-perkara duniawi yang tidak berfaedah kepada kamu.
- Elakkan suka menoleh dan melihat kurniaan dan nikmat Allah yang ada pada orang lain.

- Hayatilah betapa agung dan cantiknya ciptaan Allah S.W.T. pada setiap hari walaupun hanya seketika.

**Janganlah kamu jadikan pemerhatian Allah S.W.T. terhadap kamu, sebagai pemerhatian yang paling kecil dan rendah nilainya.**

Ingatlah pengawasan Allah S.W.T. terhadap kamu sama ada tatkala kamu bersembunyi berseorangan atau bersama orang ramai.

## Ketiga: Mengawal Lidah

- Tingkatankan bacaan Quran dan doa, daripada sekadar bacaan kepada tafakkur dan tadabbur terhadap maknanya.
- Belajarlah cara mengawal fikiran kamu, agar tidak menghala kearah berfikir tentang perkara-perkara negatif.
- Halanglah diri kamu daripada melayani lintasan-lintasan hati tentang pelbagai perkara yang berkecamuk.
- Tekadkan diri kamu untuk berhenti dari menuturkan kata-kata buruk dan sia-sia.

**“Hati itu bagaikan periuk masakan yang berada di dalam jiwa manusia. Ia membuatkan segala yang berada di dalamnya masak dan menggelegak, dan sudu penyedoknya adalah lidah”. (Yahya bin Mua’dz)**

Disiplinkan lidah kamu dengan Istighfar kepada Allah, dan hiasilah ia dengan Zikir kepada Allah.

- Menjauhi perbuatan menipu, mengucapkan ucapan yang tidak beradab dan melawak dengan perkataan-perkataan yang tidak senonoh.

- Menjaga lidah dari memaki hamun, mengherdik, menghina dan merendahkan maruah orang lain.
- Tidak mengumpat, membawa cerita yang tidak benar dan menyebarkan khabar angin yang diperolehi.
- Menjauhi dari bersahabat dengan “kaki umpat” dan orang yang selalu menggunakan perkataan yang kasar dan tidak sopan.
- Mengawal diri dari terlalu suka mencampuri urusan orang lain, dan mengelakkan diri dari perkara yang tiada kena mengena dengan diri sendiri.

# Penyucian Fizikal

**Renungan:**

Adakah ketika sedang berwudhu' kamu memikirkan juga untuk membersihkan hati dan jiwa kamu dari kotoran dosa dan maksiat?

Fahamilah hadith Nabi S.A.W. ini dan hayatilah maknanya disaat kamu berwudhu':

*"Apabila seorang Muslim atau Mu'min berwudhu', lalu dia membasuh wajahnya maka terkeluarlah dosa dari wajahnya, iaitu segala dosa yang berpunca dari penglihatan matanya bersama aliran air wudhu'nya atau titisan air terakhir (dari wudhu'nya) atau yang seumpamanya. Juga disaat dia membasuh kedua tangannya, dosa-dosa yang dilakukan menggunakan kedua tanganya tersebut akan keluar mengikut aliran air wudhu'nya atau titisan air terakhir wudhu'nya, sehinggalah dia menjadi seorang yang suci dari dosa".*
(Hadith Sahih riwayat al-Tirmizi)

- Bersihkan hati dengan titisan air dan keyakinan bahawa Allah akan membantu menjernihkan hati.
- Sucikan hati dari penyakit hati seperti hasad dengki, membangga diri, riya' dan sombong.

**Ingatan:**

Wudhu' yang sempurna adalah kunci kepada kesempurnaan solat, cuba kamu bayangkan diri kamu sekarang bagaikan sebuah lembaran kertas putih dan suci dari segala kotoran maksiat.

- Imbas kembali kesalahan dan dosa yang telah kamu lakukan sebelum kamu pergi menunaikan solat.

- Berwudhu’lah, sambil meyakini bahawa Allah S.W.T akan mengampunkan segala dosa kamu, sekiranya kamu beristighfar memohon pengampunannya.
- Tetapkan pendirian untuk tidak kembali melakukan dosa itu.
- Hayatilah makna “Penyucian Jiwa dan Penyucian Zahir”.
- Merenungi persediaan diri untuk bertemu dengan Tuhan yang telah menciptakan kamu, dan perlunya diri kamu berbekalkan jiwa dan tubuh yang suci.

- Sempurnakan ibadah wudhu' sambil bertafakkur tatkala membasuh tiap-tiap anggota wudhu'.
- Hadirkan hati dalam merasakan dosa-dosa itu keluar bersama titisan wudhu dari wajah kamu, seluruh tubuh badan bahkan juga dari celahan kuku.
- Jangan membazir dalam penggunaan air dan elakkan dari air dibiarkan mengalir tanpa digunakan ketika kamu sedang berwudhu'.

**Renungan:**

Apakah perasaan kamu ketika berwudhu' untuk mendirikan solat?

**Ingatan:**

Bacalah ungkapan syahadah ini setelah kamu selesai berwudhu':

"Asyhadu allaa ilaaha illallaah, wahdahu laa syariika lahu, wa asyhadu anna Muhammadan 'abduhu wa Rasuuluhu"

Maksudnya: "Aku bersaksi bahawa tiada Tuhan melainkan Allah dan tidak ada yang menyekutukanNya, dan aku bersaksi bahawa Nabi Muhammad adalah hambaNya dan utusanNya."

Hayati dan yakini ungkapan ini, dan bayangkanlah balasannya dari Allah iaitu dibukakan untuk kamu kesemua pintu-pintu syurga yang lapan.

Sabda Rasulullah S.A.W. :

*"Sesiapa yang mengambil wudhu' dengan baik kemudian dia berkata: "Asyhadu allaa ilaaha illallaah, wahdahu laa syariika lahu, wa asyhadu anna Muhammadan 'abduhu wa Rasuuluhu" -(Maksudnya: "Aku bersaksi bahawa tiada tuhan selain Allah, satu (Tuhan) saja tiada sekutu bagi-Nya, dan aku bersaksi bahawa Muhammad itu adalah hamba dan utusan Allah)-, akan dibuka untuknya kesemua lapan pintu-pintu syurga agar dia dapat memasukinya dari mana pintu yang dia suka."*

(Hadith riwayat Muslim)

Latih diri agar sentiasa dalam keadaan berwudhu’ dan perbaharui wudhu’ kamu semampu mungkin kerana ia adalah lambang keimanan.

Ingatilah hadith Rasulullah S.A.W. berikut:
*“Tetaplah engkau diatas jalan yang benar dan berusahalah untuk melakukannya yang terbaik (untuk mendekati kebenaran). Ketahuilah bahawasanya sebaik-baik amalan adalah solat dan hanya orang yang beriman sahaja yang memelihara wudhu’ mereka”.*
(Sahih Ibn Hibban)

**Renungan:**
Adakah kamu meluangkan masa untuk berdoa diantara azan dan iqamah?
Perlu diketahui, doa yang dipohon di antara azan dan iqamah, adalah doa yang cukup mustajab.

Sabda Rasulullah S.A.W.:
*"Doa tidak akan ditolak yang diungkapkan diantara azan dan iqamah, maka perbanyakkanlah doa (ketika itu)".*
(Disahihkan oleh al-Albani)

# Mendirikan Solat

Sabda Rasulullah S.A.W.:
*"Apakah pendapat kamu, sekiranya terdapat sebuah sungai di hadapan pintu rumah salah seorang di antara kamu dan dia mandi di situ setiap hari lima kali? Apakah masih terdapat kotoran pada badannya?". Para sahabat menjawab: "Sudah pasti tidak terdapat sedikit pun kotoran pada badannya". Lalu baginda bersabda : "Begitulah perumpamaan solat lima waktu. Allah menghapuskan dengan solat lima waktu segala dosa".*
(Sahih al-Bukhari)

- Jadikan hati kamu lapang, tanpa sebarang ikatan terhadap orang atau sesuatu pun, agar kamu dapat menghadapkan jiwa dan raga kepada Allah S.W.T. yang Maha Esa dan tiada sekutu bagi-Nya.
- Singkirkan kegelisahan dan kesedihan hati, letakkan ia dibelakang kamu, seraya menghadap dan berkata: "Ya Rabb!" (Wahai Tuhan!)
- Yakinilah sepenuh hati bahawa sebaik-baik penawar bagi kesusahan dan bebanan jiwa itu ialah solat.
- Ingatlah! Perkara yang terpenting dalam kehidupan dunia dan akhirat kamu adalah solat, dan ingatlah! Kematian itu tidak dapat dijangka, ia akan datang secara mengejut.

- Ingatlah! Bahawa solat adalah sebaik-baik amalan dan bekalan untuk kamu bawa bertemu dengan Allah S. W. T. kelak di akhirat.
- Janganlah kamu melengah-lengahkan solat, walaupun tatkala kamu terlalu sibuk dan dikelilingi dengan bebanan yang banyak.
- Sesungguhnya Rasulullah S. A. W. apabila ditimpa bebanan dan tekanan yang amat berat akan segera bangkit untuk menunaikan solat sunat.

Renungilah firman Allah S. W. T. yang bermaksud:
"*Dan mohonlah bantuan dari Allah melalui sabar dan solat, sesungguhnya ia(yakni solat itu) amat berat dilaksanakan*

*melainkan bagi mereka yang khushu'*. "
(Surah al-Baqarah: 45)

**Renungan:**

- Kajilah semula keutamaan-keutamaan hidup kamu, dan jadikanlah solat sebagai keutamaan yang teratas dalam hidup kamu.
- Belajarlah cara mengawal fikiran kamu, agar tidak berkecamuk memikirkan tentang banyak perkara dalam satu-satu masa.
- Hayatilah detik masa solat yang kamu lakukan, janganlah merewang ke masa silam yang tidak akan berubah, atau masa akan datang yang tidak pasti.

**Takbir**

- Ketika kamu sedang bertakbir, dan melafazkan: “Allahu Akbar”, sedarlah, bahawa kamu sedang membesarkan Allah S.W.T. mengatasi segala sesuatu, dan jika terlintas dalam pemikiran tentang seseorang, maka ingatlah sesungguhnya Allah Maha Besar dari segala makhluk ciptaannya.
- Saat bertakbir ini juga mengajarkan diri kamu bahawa kamu tidak dimiliki oleh sesiapun melainkan Allah Azza wa Jalla. Tiada sesiapa pun selainNya mampu mendatangkan manfaat mahupun memberikan mudarat pada kamu.
- Jangan tunduk dan merasa rendah diri melainkan

kepadaNya kerana Allah Maha Besar dan Sempurna.

- Bertakbirlah sebenar-benar takbir, dengan menghayati Keagungan, Kekuatan dan Ketinggian Allah S.W.T.
- Ingatlah bahawa takbir dengan kaifiyah dan penghayatan tersebut telah memenuhi langit (melalui malaikat) dan bumi (melalui haiwan dan segala makhluk di bumi).
- Sedarlah bahawa dengan lafaz takbir yang diucapkan, sebenarnya kamu telah menghalang diri kamu dari melakukan perkara-perkara yang diizinkan sebelum solat, seperti sibuk dengan urusan dunia.

**Al-Isti'adzah: "A`ūdhu billāhi min ash-shaitāni r-rajīm" (Aku berlindung dengan Allah S.W.T. dari syaitan yang direjam)**

- Ingatlah bahawa Syaitan sememangnya akan berusaha sedaya upaya untuk mengganggu dan memesongkan kamu agar tidak khusyu' dan terganggu fokus kamu terhadap solat.
- Al-Isti'adzah bukan sahaja ungkapan perkataan semata-mata, bahkan ia memerlukan kesungguhan hati agar kamu dapat menyerahkan diri kepada Allah dan menjauhkan diri dari perangkap syaitan.

**Surah al-Fatihah:**

- Perbaiki adab dan tatasusila kamu ketika berhadapan dengan Allah S.W.T. tatkala menunaikan solat. Jangan berpaling ketika solat. Jangan pula kamu leka dan tiada kekhusyukan. Rasailah makna sebenar bahawa kamu sedang berdiri dihadapanNya, yang Maha Kaya sedangkan kamu teramatlah Faqir memerlukanNya di setiap waktu.
- Semasa kamu melafazkan: “Bismillah al-Rahman al-Rahim”, hapuskan segala pergantungan dan harapan kamu terhadap segala sesuatu, dan letakkanlah harapan itu hanya kepada Allah S.W.T.

"*Pengabdian sebenar kepada Allah S.W.T. tidak sempurna, sekiranya masih terdapat dihatimu cebisan harapan kepada yang selainNya, oleh itu sucikanlah hatimu, sehingga tiada sesuatu didalamnya melainkan Allah S.W.T. semata-mata*". (Ibn Taimiyah R.A.)

**Renungan: Untuk apakah kesibukan dan kecelaruan yang kamu lalui dalam hidupmu ini?**

- Adakah ia akan menambahkan kebahagianmu?
- Adakah ia akan menjadikan kamu tenang?
- Adakah ia akan menghilangkan keresahan dan kesedihanmu?

Ketahuilah, bahawa kecelaruan dan kesibukan minda semasa solat, serta hilang fokus kepada Allah, adalah dianggap tindakan yang kurang beradab kepada Allah S.W.T.

- Tetapkan Fokusmu dan kawallah mindamu, sambil bermohon secara berterusan bantuan dari Allah S.W.T.
- Perbanyakkan mengingati mati ( “Dzikr al-Mawt” ) dan bayangkan solat yang sedang kamu dirikan ini, adalah solat yang terakhir dalam hidupmu.
- Waspadalah! Sesungguhnya tiada siapa yang mampu memberikan kamu manfaat mahupun mudharat melainkan Allah S.W.T. Maha Pencipta yang sedangkan kamu hadapkan muka untuk bersolat menyembahNya.

- Allah S.W.T. tidak akan merekodkan sebarang kebaikan dan pahala melainkan menurut kadar kekhusyukan kamu didalam solat itu.

Sabda Baginda Rasullulah S.A.W.:

*"Sesungguhnya hamba-hambaKu yang bersolat akan dituliskan pahala bagi mereka, ada yang hanya mendapat nisbah se-persepuluh, se-persembilan, se-perlapan, se-pertujuh, se-perenam, se-perlima, se-perempat, sepertiga atau separuh darinya (solat yang didirikan)."*

(Musnad Ahmad)

**Adakah pernah kamu terfikir betapa besarnya makna berdiri dihadapan Allah Azza wa Jalla didalam solat?**

- Tunaikan solat dengan sepenuh hati.
- Hadirkan jiwa menyedari bahawa Allah S.W.T. sedang memerhatikan kamu.
- Sedarilah, bahawa Allah S.W.T. amat suka kepada orang-orang yang suka melakukan kebaikan, dan sebesar-besar kebaikan itu adalah dengan memperbaiki urusan solat.
- Jadikan hati dan diri kamu untuk sentiasa berfikir tentang nama-nama Allah S.W.T. yang Maha Suci serta sifat-sifatNya yang Maha Agung, agar tiada yang lebih Agung yang kamu rasai melainkan Allah, disaat kamu

berdiri tegak menyembahNya didalam solat.

- Bayangkan kehebatan kedudukan kamu ketika sedang berdiri dihadapanNya. Tiada yang lebih hebat dan besar dari kedudukan itu.
- Jangan sesekali kamu melupai, hanya Allah pemilik Kemuliaan dan Kehebatan atas segalanya.
- Bayangkan kamu sedang berdiri menghadap Allah di hari qiamat, dan ingatlah, kamu masih di waktu taubat, jadi pohonlah keampunan, dan jangan sesekali kamu lepaskan peluang ini!
- Solatlah dengan sebenar-benar khusyuk dan menyerah diri pada Allah S.W.T. bagaikan kamu tidak punya lagi peluang menunaikan solat sesudah itu.

- Ucapkanlah: “Alhamdulillah Rabb al-‘Alamin” (Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian Alam). Biarkan lafaz ini memenuhi jiwa kamu dan menyedari firman Allah S.W.T. ketika kamu mengucapkan Tahmid, Dia menjawab kepada kamu: “HambaKu telah memuji Aku”.
- Jadikan kalimah Tahmid sebagai ucapan utama mensyukuri nikmat yang telah kamu kecapi, dan antara nikmat terbesar yang kamu perlu syukuri adalah nikmat kamu mampu berdiri dihadapan Allah S.W.T. untuk mendirikan solat kepadaNya.
- Imbas di hadapan mata dan minda, segala nikmat yang kamu kecapi, yang nyata atau yang tersembunyi,

renungilah nikmat itu dan hayati.

**Renungan:**

- Allah S.W.T. adalah Maha Terpuji dalam setiap tindakan, sifat dan nama-namaNya.
- Maksud bersyukur yang sebenar ialah dengan melakukan amal soleh dan menetapkan didalam hati bahawa segala puji itu adalah layak buat tuhan Pencipta Alam, Pemberi nikmat yang tiada tolok bandingnya.

**Adakah kamu sedar tentang nikmat Allah S.W.T. terhadapmu, dan adakah kamu tahu menilai nikmat-nikmat tersebut?**

- Nikmatilah kehidupan ini yang dipenuhi nikmat kurniaan Allah yang tidak terhingga dan pelbagai, serta yang zahir atau pun batin.
- Yakinlah dengan kurniaan dan rahmat Allah S.W.T. dan ketahuilah kurniaan terbesar, bila diberikan peluang untuk teruskan memujiNya dan bersyukur atas apa yang kamu rasai.
- Nikmat Allah amatlah banyak dan tidak mampu kamu syukuri, walaupun kamu menghabiskan nafas kamu untuk melafazkan pujian dan syukur terhadapNya.
- Menyedari kerdilnya diri ini, kerana nikmat yang dikecapi tidak mampu disyukuri, merupakan asas rendah diri dan 'Ubudiyyah (pengabdian) kepada Allah

S.W.T.

- Janganlah kamu berasa kurang dan menoleh kearah nikmat orang lain, malah panjatkan juga kesyukuran kepada Allah S.W.T. atas nikmat yang diperolehi orang lain, walau kamu tidak dapat menikmatinya secara langsung.

**Renungan: Adakah kamu dapat merasai nikmat solat dan nikmat munajat dan berdiri dihadapan Allah S.W.T. ketika menunaikan solat?**

- Ingatlah, bahawa ramai dikalangan manusia sebenarnya amat mendambakan apa yang kamu perolehi, mampu berdiri bermunajat kepada Allah S.W.T. kerana mereka

tidak dipermudahkan untuk menerima semua itu.

- Ketepikan segala kepentingan kamu dan letakkan solat sebagai perkara paling penting ketika itu. Sematkan dihati bahawa tiada yang lebih penting melainkan Allah Azza wa Jalla sahaja.
- Tatkala kamu mengucapkan: "al-Rahman al-Rahim" (Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang), hayatilah rahmat Allah S.W.T. yang meliputi segala sesuatu dari diciptanNya.
- Latih diri melaksanakan keadilan dan keinsafan, serta berikrar diri agar tidak melakukan kezaliman dan kemaksiatan, seraya kamu berkata: "Malik al-Yawm al-Din" (Sesungguhnya Dia (Allah) pemilik Hari Akhirat).

- Letakkan sepenuh kepercayaan kamu bahawa Allah S.W.T. adalah pemilik mutlak keadilan, belas kasihan, kekuatan dan kesempurnaan. Oleh sebab itu, tiada satu pun dari hambaNya mampu lari dari hitungan amal di hari kebangkitan kelak.
- Rasai realiti kamu berdiri dihadapannya sekarang, sebelum realiti menunggu perhitungan di hari akhirat, dan rasailah betapa perlunya kamu kepada keampunan dan rahmatnya.
- Sedarlah bahawa kamu adalah seorang pengembara yang berteduh sementara di dunia ini manakala hari akhirat adalah destinasi yang ingin dituju.
- Ingatlah bahawa kamu mempunyai tanggungjawab

terhadap Allah dan manusia, oleh itu, tekadkan hatimu untuk melaksanakan segala tanggungjawabmu itu, dengan sebaik mugkin.

**Pernahkah kamu fikirkan tentang soalan hisab Allah S. W. T. terhadap tanggungjawab yang perlu kamu laksanakan terhadapnya?**

- Bertanggungjawablah atas nasibmu sendiri, dan jangan menyalahkan orang lain, kerana kamulah yang bertanggungjawab terhadap perbuatan, tingkah laku dan pemikiranmu sendiri.
- “Sesungguhnya seseorang tidak akan memikul dosa

perbuatan orang lain (bahkan dosa usahanya sahaja)". (al-Najm:38)

- Mulakan perubahan diri! Jangan ditunggu datangnya situasi yang sesuai, kerana situasi yang sesuai sebenarnya boleh dicipta oleh kamu sendiri, oleh itu lakukan perubahan itu sekarang.
- Bersedialah untuk hari perhitungan, dan renungilah bahawa solat ini akan ditanya oleh Allah S.W.T. Adakah ada padanya khusyuk? Dan apakah kesan solat-solatmu dalam hidupmu?
- Sedarilah ketika lidah kamu menuturkan: "Iyyaka na'budu wa Iyyaka nasta'iin" (Kepada Engkau (Ya Allah) kami sembah dan kepadaMu jualah kami memohon

pertolongan”) Sebenarnya kamu merayu kepada Allah untuk tidak sama sekali menjadi hamba kepada hawa nafsu, dunia dan isinya, tetapi kamu sebenarnnya adalah milik Allah S.W.T. yang tiada sekutu bagiNya.

- Disaat kamu mengulangi perkataan:“Iyyaka nasta’iin” Hadirkan jiwa kamu menyedari betapa kerdil dan fakirnya diri dihadapan kebesaran Allah S.W.T. Sesungguhnya, tiada daya dan upaya untuk hidup melainkan dengan bantuanNya.

**Peringatan: Siapakah yang akan membantu kamu ketika hatimu resah dan jiwamu gelisah?”**

- Terangilah hati kamu dengan memohon belas kasihan dan bantuan Allah S.W.T.
- Buanglah sifat mementingkan diri sendiri dan tidak mempedulikan orang lain, serta ketahuilah bahawa rezeki yang diperolehi adalah datang dengan izin Allah S.W.T.
- Ingatlah bahawa permohonan paling penting buatmu di dunia dan akhirat, adalah “Ihdina al-Sirat al-Mustaqim” (Tunjukilah kami (Ya Allah) jalan yang lurus)
- Tetapkan hatimu dan ikhlaskan doamu agar diperkenankan permohonan terpentingmu, iaitu

dikurniakan jalan yang lurus.

- Inilah jalan yang telah dilalui oleh para Anbiya', orang-orang yang membenarkan agama Allah S.W.T. dan para Syuhada'. Mohonlah dariNya untuk menjadi teman bersama mereka, ketika kamu menyebutkan: "Sirat al-Ladzina an'amta 'alaihim" (Jalan orang yang Engkau (Ya Allah) telah berikan kepada mereka nikmat).

Tatkala kamu membaca: "…ghayr al-Maghdhub 'alaihim wa la al-Dhalin" (bukan jalan orang yang Engkau murka terhadap mereka dan bukan juga jalan orang yang telah sesat dari petunjukMu), bayangkan tentang kerugian terbesar, iaitu apabila Allah S.W.T. murka, marah dan menghalau hambaNya dari "al-Sirat al-Mustaqim" (jalan yang lurus).

**Perhatian:**

- Sayangi saudara seagama kamu seperti mana kamu mencintai diri sendiri. Perhatikan peringatan ini ketika kamu membaca: “Ihdina al-Sirat al-Mustaqim” (Tunjukilah kami (Ya Allah) jalan yang lurus)
- Lazimkan berdoa untuk orang lain selain diri kamu, ketika mereka tidak pun mengetahui bahawa kamu mendoakan kebaikan untuk mereka. Ia mampu membuang sifat mementingkan diri dan tidak peduli akan urusan orang lain.
- Tiap kali kamu mendengar khabar berita yang menggembirakan berlaku keatas sahabat atau orang yang kamu kenali, lazimkan dengan ucapan tahniah

dan doakan agar Allah S.W.T. memberikan keberkatan diatas apa yang dia perolehi. Namun, sekiranya kamu menerima berita yang sebaliknya, doakan agar Allah S.W.T. membantunya dalam menghadapi ujian dan bebanan tersebut.

**Ruku'**

- Tatkala kamu ruku', kamu sedang merendahkan tulang belakang, bagi merendahkan jasmani tubuh sebagai tanda penyerahan diri kepada Allah S.W.T. pemilik diri dan urusan kamu seluruhnya.
- Jangan kamu sesekali tunduk dan merendahkan diri melainkan hanya kepada Allah S.W.T. sama ada dengan tindakan tubuh luaran atau kehambaan hati, secara terang-terangan atau tersembunyi.
- Tiada yang layak untuk diserahkan rasa kerendahan jiwa dan jasmani melainkan kepada-Nya.
- Ketika kamu membaca: "Subhanah rabbiya al-A'la wa bi hamdih" (Maha Suci Allah yang Maha Tinggi dan

Terpuji), sedarlah, bahawa Ruku' didalam solat tidak memadai jika dilakukan dengan hati yang lalai, leka dan terpesong.

**Renungan:Adakah kamu telah tekad untuk tidak merasa rendah diri dan hina, melainkan dihadapan Allah S.W.T. semata-mata?**

- Pecahkan segala penghalang yang menghalang diri kamu dari melaksanakan kewajipan kepada Allah S.W.T.
- Hayatilah segala kebaikan yang akan kamu kecapi di dunia dan akhirat, jika kamu dapat melaksanakan kewajipan kamu kepada Allah S. W. T. seperti

dipermudahkan urusan hidup kamu dan dijauhi keburukkan dari kamu.

- Angkat kepala dan wajah kamu dari posisi ruku', sambil meyakini sepenuh hati bahawa Allah S.W.T. Maha Mendengar setiap permintaan dan pengaduan kamu. Renungilah bacaan kamu ketika I'tidal: "Sami'allahu li man hamidah..Rabbana wa laka al-Hamd"(Allah Maha Mendengar bagi sesiapa yang memujiNya. Tuhan kami, bagiMu segala pujian).
- Ungkapkan dihati kamu sebelum dilafazkan oleh lidah kamu:

“Rabbana wa laka al-Hamd, hamdan kathiran tayyiban mubarakan fihi mil’u al-Samawat wa al-Ardh wa mil’u ma bainahuma wa mil’u ma syi’ta min syai’in ba’du” (Segala pujian bagi Engkau wahai Tuhan kami, pujian yang banyak, indah dan mengandungi keberkatan padanya. Pujian itu memenuhi langit dan bumi dan segala yang ada diantara keduanya dan sepenuh yang Engkau kehendaki dari sesuatu yang selepas itu.)

- Adakah kamu redha dan sabar jika sesuatu yang tidak memuaskan hati berlaku dalam urusan hidup kamu?
- Latihlah lidah kamu bertahmid dengan menyebut “Alhamdulillah” sambil dipenuhi perasaan yang

mendalam terhadap ertinya ketika menyebutnya.

- Biasakan diri kamu dengan doa ini: "Allahumma aati nafsi taqwaha, wa zakkiha anta khairu man zakkaha, anta waliyyuha wa mawlaha" (Ya Allah, jadikanlah diriku ini bertaqwa kepadaMu, dan sucikanlah ia dari kekotoran maksiat dan dosa. Sesungguhnya, Engkaulah sebaik-baik yang mampu membersihkannya. Engkaulah juga wahai Allah sebaik-baik yang menjaga dan memelihara)
- Perbaharui diri kamu dengan niat yang ikhlas dan taqwa yang sebenar.
- Percaya dan bersangka baiklah dengan apa yang ditentukan oleh Allah S.W.T. kepada kamu, kerana sesungguhnya kebaikan sesuatu perkara adalah terletak

pada penghujungnya (dunia/ kehidupan/ perjuangan) bukan permulaannya.

**Sujud:**

- Ketika seseorang itu sujud, dia sebenarnya sedang berada pada posisi yang paling mulia untuk mendekatkan diri kepada PenciptaNya Allah S.W.T.
- Ingatlah bahawa tiada yang lebih mulia melainkan kemuliaan Allah S.W.T. oleh itu sujudlah dengan khusyu', kerana kamu sebenarnya meletakkan

bahagian tubuh badan yang paling tinggi pada tempat yang rendah, ia mencerminkan rendah diri dan pengabdian yang hakiki.

- Renungilah, tanah tempat sujud itu jugalah pada satu hari kelak kamu akan dikembalikan, disemadikan didalamnya.
- Lafazkan dengan penuh tawadhu', merendah diri dan rasa kehinaan kepadaNya: "Subhana rabbiya al-A'la wa bi hamdih. ..sajada wajhiya lilladzi khalaqahu wa shaqqa sam'ahu wa basarah"(Maha Suci Tuhanku yang Maha Tinggi dan Maha Terpuji. Aku sujudkan wajahku ini kepada yang menciptanya dan membentuk rupanya dan yang membuka pendengaran dan penglihatannya)

- Panjanglah masa sujud kamu kerana sujud adalah salah satu daripada amalan ‘ubudiyyah (perhambaan) yang paling mulia kepada Allah S.W.T.
- Keadaan dimana hamba itu paling rapat dan dekat dengan Tuhannya adalah ketika dia didalam posisi sujud kepadaNya.

**Renungan: Sewaktu sujud, adakah kamu merasa rendah diri kepada Allah S.W.T. ?”**

- Lazimkan jiwa kamu untuk sentiasa mengingati akhirat disaat manusia berdiri di hadapan Allah S.W.T. menunggu dihitung amalan mereka kelak.
- Rendahkanlah diri (Tawadh’) dan jangan meninggi

keatas manusia, agar kamu merasai kemanisan tunduk merendah diri di hadapan Allah S.W.T.

- Pohonlah pada Allah S.W.T. semasa sujud agar dikurniakan solat yang khusyuk, serta pohonlah kebaikan dunia juga akhirat untuk diri kamu dan untuk orang-orang mukmin yang lain.

- Angkat kepala kamu sesudah sujud, sambil menyesali segala dosa dan kesilapan lampau.

- Kemudian katakanlah dengan penuh penghayatan: “Rabbi Ighfirli wa Irhamni wa Ihdini wa Urzuqni wa ‘Afini” (Ya Allah, ampunilah aku, kasihanilah aku, pimpinlah aku, kurniakanlah rezeki kepadaku dan selamatkanlah daku).
- Ingatlah betapa besar dan tingginya hajat kamu tadi, dan hanya Allah S.W.T. sajalah yang berkuasa memenuhi permintaan kamu itu.
- Rasailah kemegahan kerajaan Allah S.W.T. ketika kamu membaca: “Attahiyyatu lillah” (Segala penghormatan milik Allah)
- Dalami maksud “Tawhid” (meng-Esa-kan Allah) dan jadikan seluruh amal ibadah yang kamu lakukan adalah

semata-mata kerana Allah S.W.T. tanpa ada sekutu selainNya.

- Janganlah kamu jadikan bacaan-bacaan didalam solat itu, hanya sebagai sesuatu kebiasaan, tanpa penghayatan, kerana menghayati maknanya akan memberi kesan yang mendalam, yang akan berbekas di hati.

**Renungan: Adakah kamu merasai ada perubahan positif pada tingkah laku harian kamu selepas menunaikan solat?"**

- Bayangkan kalau ada kepincangan pada dinding rumah kamu, sudah pasti kamu akan bergegas memperbaikinya, bagaimana pulak tentang kepincangan dalam solat

kamu? Bandingkan antara keduanya…

- Solat adalah tiang agama, oleh itu peliharalah tiang agama kamu.
- Buangkan perasaan cinta terhadap perkara-perkara yang mengganggu solat kamu, dan berusahalah untuk mengelakkannya dengan tekad dan azam sepenuh hati.
- Percayalah, melalui solat yang sempurna kamu mampu menjadikan diri kamu lebih baik dan positif.
- Sekiranya kamu menyedari adanya kepincangan dan kekurangan dalam solat kamu, maka bersedihlah dan bersegeralah memperbaiki perkara itu.
- Kaji dan kenal pasti fikiran dan bisikan yang sentiasa menghalang kamu dari mencapai kesempurnaan khusyu’

di dalam solat.

- Analisa punca-punca kesibukan kamu, dan letakkan had bagi kesibukan itu, agar ia tidak melebihi hadnya lalu mengganggu solat kamu.

**“Adakah kamu merasai ketenangan dan ketenteraman ketika solat?”**

- Bandingkan keadaan diri kamu diantara sebelum dan selepas solat. Apakah ia sama atau berbeza?
- Perhatikan perasaan dan tingkah laku kamu selapas solat, kemudian kajilah perubahan yang berlaku.
- Untuk mendapatkan ketenangan ketika solat, kamu

perlulah bermujahadah, kerana ia bukanlah perkara yang mudah, terutamanya pada peringkat permulaan.

- Sediakan jadual untuk menilai dan mengkaji bagaimana keadaan hati kamu ketika mendirikan solat.

**Selepas mendirikan solat:**

- Ajarlah perkara yang kamu ketahui dan rasai tentang solat, berkongsilah dengan orang-orang disekeliling kamu, tentang pengertian khusyu' dan hikmahnya, terutamanya kepada kanak-kanak, kerana ia amat berkesan kepada jiwa mereka.
- Ajarlah kanak-kanak itu mengenai tujuan sebenar solat yang mereka dirikan, untuk mendekatkan diri kepada

Allah S. W. T. dan tekankan kepada mereka tentang aspek kerohanian dalam solat, bukan hanya aspek jasmani dan pergerakan badan dalam solat sahaja.

**Adakah kamu mengambil berat untuk mengajar maqasid solat kepada orang lain terutamanya kepada kanak-kanak?**

- Cubalah tanam nilai ihsan ketika menunaikan solat dalam diri kanak-kanak sejak kecil lagi; ajarlah kanak-kanak untuk beribadah kepada Allah S.W.T. seolah-olah dia melihat Allah S.W.T. sambil mengingati bahawa Allah S.W.T. pasti melihat dia.
- Ajar kanak-kanak itu agar beradab dengan Allah S.W.T.

ketika menunaikan solat, pastikan dalam pengajaran itu kamu menekankan perlunya setiap anggota badan tenang dan khusyuk ketika menghadap Allah Yang telah menciptanya.

- Perhatikan dengan teliti dan penuh berhikmah akan kesan rohani solat terhadap emosi kanak-kanak, berilah mereka sokongan dan galakkan.
- Janganlah kamu beri ganjaran material kepada kanak-kanak untuk mereka menunaikan solat, kerana mereka perlu dididik supaya solat hanya kerana Allah S.W.T. sahaja.
- Biasakan kanak-kanak untuk pergi ke masjid dan melaziminya, serta semaikan and pupuk rasa cinta

dalam hati mereka kepada tabiat ini.

- Pupuk rasa tenang dan thoma'ninah dalam diri kanak-kanak menggunakan teknik imaginasi.
- Ucaplah kata-kata yang difahami kanak-kanak itu dan janganlah memanjangkan ucapan kamu agar mereka tidak jemu dan bosan.

Galakkan kanak-kanak itu untuk meluahkan imaginasinya tentang pembalasan baik dan buruk, seperti mana teknik Rasulullah S.A.W. ketika mengajar para sahabat baginda.

- Duduklah dengan kanak-kanak selepas solat dan berbuallah tentang kebaikan solat, seperti berkata: bayangkan kamu berada pada suatu hari yang sangat

panas, kemudian datangnya solat bagaikan awan yang memayungi kamu, atau bayangkan solat itu sebagai cahaya di kala kegelapan malam. Begitulah bayangkan… dan bayangkan… sentiasa mengaitkan kebaikan itu dengan solatnya.

- Wujudkan suasana gembira dalam rumah kamu setiap kali kedengaran azan dikumandangkan
- Jadikan waktu solat dan persediaannya, sebagai waktu yang penting di dalam rumah kamu.
- Galakkan kanak-kanak untuk berkongsi pengalamannya tentang solat, serta bantulah mereka supaya mereka dapat berlatih sesama rakan sebaya.
- Janganlah kamu lambat menunaikan solat pada

waktunya, dalam apa jua keadaan, dan perlihatkan kepada kanak-kanak betapa pentingnya perkara itu dalam hidup kamu.

- Dekatkanlah kecintaan Allah S.W.T kepada kamu dengan memperbanyakkan amalan sunat dan pupuklah nilai ini dalam diri kanak-kanak.
- Bersungguhlah demi memperolehi cinta Allah S.W.T. kepada kamu, dengan menjaga waktu solat kamu dan dengan mendirikan solat-solat sunat.
- Jangan mementingkan kuantiti solat sunat, melebihi daripada kualiti solat, kerana yang paling penting ialah kesan dan pengaruh solat itu terhadap diri kamu.

- Biasakan kanak-kanak dengan mengingati akhirat dan syurga serta mencintainya, dan janganlah ditumpukan mereka kepada perkara-perkara material semata-mata.
- Latihlah kanak-kanak solat berjemaah, agar mereka terbiasa melakukannya sendiri, dan terangkanlah kepada mereka tentang kelebihan dan fadhilat solat berjemaah.

Sekian, segala puji bagi Allah

Nombor Penerbitan Antarabangsa
4-5-731-99901-978

ISBN
DX 10836/2013